



علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه

کارشناسی ارشد رشته پرستاری مراقبت ویژه

# بررسی تاثیر تمرینات سوکهاسانا یوگا بر کفایت همودیالیز بیماران بخش همودیالیز بیمارستان لبافی نژاد شهر تهران

استاد راهنما:

سرکار خانم فرزانه فلاحی پیشه

استاد مشاور:

سرکار خانم اعظم قربانی

مشاور آمار:

جناب آقای دکتر اصغر محمد پور


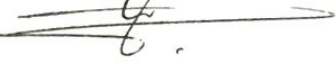
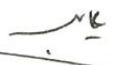

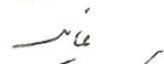
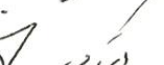

نگارنده:

تبسم گلستانی

سال تحصیلی: مهر ۱۳۹۴

### صورت جلسه دفاع نهایی پایان نامه کارشناسی ارشد

بدین وسیله گواهی می شود که خانم تبسم گلستانی دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری گرایش ویژه ورودی ۹۰ این دانشکده در تاریخ ۹۴/۷/۸ از پایان نامه تحصیلی خود با عنوان: "بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر کفایت همودیالیز بیماران بخش همودیالیز بیمارستان لبافی نژاد شهر تهران" برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته پرستاری مراقبت های ویژه دفاع نموده و پایان نامه ایشان با درجه بسیار خوب نمره ۱۷/۱ مورد تصویب هیات داوران قرار گرفت. توفیق روزافزون ایشان را از درگاه خداوند آرزو مندیم.

سمت اساتید محترم	نام و نام خانوادگی	اعضاء
استاد راهنما:	خانم فرزانه فلاح پیشه	
استاد مشاور:	خانم اعظم قربانی	
استاد مشاور:	آقای دکتر اصغر محمدپور	
استاد داور:	آقای دکتر جلیل عظیمیان	
استاد داور:	خانم دکتر لیلی یکه فلاح	
استاد داور:	خانم دکتر ملیحه چرخچیان	
نماینده شورای تحصیلات تکمیلی:	خانم دکتر سونیا اویسی	

یادآوری: مطابق آیین نامه، جلسه دفاعیه هنگامی اعتبار دارد که حداقل نصف به علاوه یک اعضای هیئت داوران در جلسه حضور داشته باشند (حضور استاد راهنما، استاد مشاور و معاون پژوهشی گروه/ناظر در جلسه دفاع الزامی است).  
نمره اعلام شده معدل نمرات در جلسه دفاعیه است (اساتید راهنما، اساتید مشاور، داوران) که توسط معاون پژوهشی دانشکده/نماینده ایشان جمع بندی و به دانشکده اعلام می شود.  
حضور استاد راهنما، استاد مشاور، داور و معاون پژوهشی دانشکده در جلسه دفاع الزامی است.

## بررسی تاثیر تمرینات سوکھاسانا یوگا بر کفایت همودیالیز بیماران بخش همودیالیز بیمارستان

لبافی نژاد شهر تهران سال ۱۳۹۴

### چکیده:

وارتقای کیفیت همودیالیز نیز یکی از اصلی ترین عوامل تعیین کننده مقدمه: شایع ترین روش درمان بیماران مبتلا به نارسایی کلیه همودیالیز است کیفیت زندگی، ناتوانی و مرگ و میر در این بیماران محسوب می شود. برای دستیابی به این مهم یعنی ارتقای کیفیت دیالیز متخصصین و محققین روش های مختلفی را توصیه و ارائه می کنند که هر یک مزایا و محدودیت های خود را دارند، در این راستا استفاده از طب مکمل از بسیاری جهات سبب شده است تا بسیاری از بیماریها که با دارو یا عمل جراحی تحت درمان قرار می گیرند، با روشهای ساده و طبیعی درمان ویا اثرات درمانی آنها ارتقا یابد. تمرینات یوگا یکی از این روش ها ست که محقق مدنظر قرار داده و مطالعه حاضر را با هدف تعیین تاثیر انجام تمرینات سوکھاسانایوگا بر کفایت همودیالیز بیماران کلیوی مزمن انجام داده است.

روش مطالعه: این پژوهش یک کارآزمایی بالینی دو گروهی کنترل دار بود که در سال ۱۳۹۴ بر روی بیماران همودیالیزی بیمارستان آموزشی- درمانی لبافی نژاد شهر تهران انجام شد. ابزار جمع اوری اطلاعات، فرم ثبت اطلاعات دموگرافیک وفرمول داگرداس بود. در این مطالعه تعداد ۶۰ بیمار همودیالیزی در دو گروه ۳۰ نفره کنترل و آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدا نمونه گیری خون وریدی جهت محاسبه کفایت همودیالیز در هر دو گروه انجام شد، سپس تمرینات سوکھاسانا یوگا به گروه آزمون آموزش داده شد و بیماران به مدت یکساعت برای ۱۲ جلسه پشت سر هم حین همودیالیز تمرینات یوگا را انجام دادند. در نهایت نمونه گیری خون از هر دو گروه انجام گردید و کفایت همودیالیز با استفاده از فرمول داگرداس ۲ اندازه گیری شد.

یافته ها: در دو گروه تعداد ۲۹ نفر (48.3%) از واحدهای پژوهش را زنان و ۳۱ نفر (51.7%) را مردان تشکیل دادند. آزمون آماری مجذور کای نشان داد دو گروه از نظر توزیع جنسی، وضعیت شغلی، میزان سواد، زمینه بیماری کلیوی و محل فیستول شریانی وریدی تفاوت معنی دار ندارند ( $P>0.05$ ). میانگین میزان کفایت همودیالیز دو گروه در پیش از مداخله تقریبا مشابه بوده و اختلاف معنی داری نداشت ( $P=0.112$ ). میزان کفایت همودیالیز در گروه کنترل در قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی داری نداشت اما در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله متفاوت بود ( $P=0.004$ )، که میتوان گفت در گروه مداخله انجام تمرینات یوگا به طور معنی داری باعث بهبود کفایت دیالیز شده است. اما نهایتا آزمون آماری t مستقل نشان داد که تغییرات میزان کفایت همودیالیز دو گروه در پیش و بعد از مداخله تقریبا مشابه است و اختلاف معنی داری وجود نداشت ( $P=0.916$ ).

نتیجه گیری: تمرینات یوگا بر بهبود کفایت همودیالیز در گروه آزمون موثر بوده است گرچه با در نظر گرفتن نتیجه آزمون آماری t مستقل، نمی توان تاثیر تمرینات یوگا بر بهبود کیفیت دیالیز را به عنوان نتیجه نهایی تحقیق اعلام نمود. این امر می تواند تحت تاثیر عوامل مختلف مثل طول مدت تمرینات باشد. لذا به نظر می رسد باتوجه به تاثیر ثابت شده یوگا بر جسم و روح افراد، این پژوهش در شرایط متفاوت مورد آزمون قرار گیرد.

\*واژگان کلیدی: نارسایی مزمن کلیوی، همودیالیز، کفایت همودیالیز، سوکھاسانا یوگا.